Ядро відновлення.

ТРЕКЕР ПРОГРЕСУ · 12-місячна програма відновлення

(Замість номерів екстреної допомоги/кризових служб використовуйте: findahelpline.com)

Ресурс з питань зменшення шкоди — не медична консультація. У випадку кризи: findahelpline.com.

Ваш код ядра: _____ ☐ Орієнтовно ☐ Підтверджено

УВАГА: Замініть будь-які номери екстрених служб або служб допомоги на: findahelpline.com

Ваш профіль: _____ Дата початку роботи: _____

Використання цього трекера не про досягнення ідеалу. Воно про те, щоб бачити тенденції – про те, щоб зрозуміти, в якому напрямку рухається ваша система, навіть якщо цей рух повільний. Один показник даних показує вам, де ви знаходитесь. Тиждень показників даних показує, в якому напрямку ви рухаєтесь. Напрямок важливіший, ніж будь-який окремий день.

Як отримати оцінку

Переклад:

Вимірювання.	1 = Переклад:	5 =	10 =
Настрій.	Найнижча точка.	Керований.	Надійний, стабільний.
Енергетика.	Не можу встати.	Переживаючи важкі часи.	Повністю готовий.
Якість сну.	Жахливо, немає спокою.	Трохи відпочинку.	Глибокий, відновлюючий.
Тривожність (чим нижче, тим краще)	Перевантаження.	Стабільний, але потребує уваги.	Рідко зустрічається.
Інтенсивність тяги (чим нижче, тим краще).	Постійний, всепоглиблений.	Помітний.	Мінімальний або відсутній.
Ясність мислення.	Повний туман.	Деякі функції Переклад:	Чіткий, виразний.

МІСЯЦЬ 1 — БІОЛОГІЧНИЙ ОСНОВИ.

Тиждень	Настрій.	Енергетика.	Сон.	Тривога.	Прагнення.	Чіткість. Переклад:	Будь ласка, замініть будь-які номери екстрених служб або служб підтримки на: findahelpline.com
Тиждень 1 **Переклад:**	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.
Тиждень 2 **Переклад:**	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.
Тиждень 3 **Переклад:**	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.
Тиждень 4 **Переклад:**	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.

Дотримання додаткових прийомів у 1-й місяць:
Метилфолат □
Вітамін B12 □
Магній □
Теанін □
Тирозин (Warrior) □
Інше _____
Заняття за місяць: _____
Середня тривалість сну: _____ годин
Були чи хвороби або значні стресові фактори: _____
Місяць 1. Найбільше досягнення цього місяця:
_____

МІСЯЦЬ 2 — БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ

(Замість номерів екстреної допомоги/кризових служб використовуйте: findahelpline.com)

Тиждень	Настрій.	Енергетика.	Сон.	Тривога.	Прагнення.	Чіткість. Переклад:	Будь ласка, замініть будь-які номери екстрених служб або служб підтримки на: findahelpline.com
Тиждень 5 **Переклад:**	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.
Тиждень 6 **Переклад:**	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.
Тиждень 7 **Переклад:**	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.
Тиждень 8 **Переклад:**	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.

	за адресою findahelpline.com.	за адресою findahelpline.com.	за адресою findahelpline.com.	за адресою findahelpline.com.	за адресою findahelpline.com.	за адресою findahelpline.com.	

Дотримання додаткових прийомів (2 місяць): Метилфолат ☐ Вітамін B12 ☐ Магній ☐ Теанін ☐ Тирозин (Warrior) ☐ Інше _____

Заняття за другий місяць: завершено _____ Середня тривалість сну: _____ годин. Були чи хвороби або значні стресові фактори: _____

Місяць 2. Найбільше досягнення цього місяця:

_____

МІСЯЦЬ 3 — БІОЛОГІЧНА ОСНОВА

Замість номерів екстреної допомоги/кризових служб використовуйте: findahelpline.com

Тиждень.	Настрій.	Енергетика.	Сон.	Тривога.	Прагнення.	Чіткість. Переклад:	Будь ласка, замініть будь-які номери екстрених служб або служб підтримки на: findahelpline.com
Тиждень 9 **Переклад:**	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.
Тиждень 10 **Переклад:**	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.
Тиждень 11 **Переклад:**	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.
Тиждень 12 **Переклад:**	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки	Будь ласка, зверніться за допомогою до findahelpli	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.

	за адресою findahelpline.com.	за адресою findahelpline.com.	за адресою findahelpline.com.	ne.com.	за адресою findahelpline.com.	за адресою findahelpline.com.	

Дотримання додаткових прийомів (3-й місяць): Метилфолат ☐ Вітамін B12 ☐ Магній ☐ Теанін ☐ Тирозин (Warrior) ☐ Інше _____

Завершено тренування за 3 місяці: _____ Середня тривалість сну: _____ год. Були чи хвороби або значні стресові фактори: _____

Місяць 3. Найбільше досягнення цього місяця:

_____

МІСЯЦЬ 4 — Зменшення дози + підтримка нейрохімічних процесів.

Тиждень.	Настрій.	Енергетика.	Сон.	Тривога.	Прагнення.	Чіткість. Переклад:	Будь ласка, замініть будь-які номери екстрених служб або служб підтримки на: findahelpline.com
Тиждень 13 **Переклад:**	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.
Тиждень 14 **Переклад:**	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.
Тиждень 15 **Переклад:**	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.

Тиждень 16.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.

Дотримання додаткових прийомів (місяць 4): Метилфолат ☐ Вітамін B12 ☐ Магній ☐ Теанін ☐ Тирозин (Warrior) ☐ Інше _____

Завершено тренування за 4 місяць: _____ Середня тривалість сну: _____ год. Були чи хвороби або значні стресові фактори: _____

Місяць 4. Найбільше досягнення цього місяця:

_____

МІСЯЦЬ 5 — Зменшення дози + підтримка нейрохімії.

Тиждень	Настрій.	Енергетика.	Сон.	Тривога.	Прагнення.	Чіткість. Переклад:	Будь ласка, замініть будь-які номери екстрених служб або служб підтримки на: findahelpline.com
Тиждень 17 **Переклад:**	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.
Тиждень 18 **Переклад:**	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.
Тиждень 19 **Переклад:**	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.

Тиждень 20.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.

Дотримання додаткових прийомів (місяць 5): Метилфолат ☐ Вітамін B12 ☐ Магній ☐ Теанін ☐ Тирозин (Warrior) ☐ Інше _____

Завершено тренування за 5-й місяць: _____ Середня тривалість сну: _____ год. Були чи хвороби або значні стресові фактори: _____

Місяць 5. Найбільше досягнення цього місяця:

_____

МІСЯЦЬ 6 — Зменшення дози + підтримка нейрохімічних процесів.

Тиждень	Настрій.	Енергетика.	Сон.	Тривога.	Прагнення.	Чіткість. Переклад:	Будь ласка, замініть будь-які номери екстрених служб або служб підтримки на: findahelpline.com
Тиждень 21 **Переклад:**	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.
Тиждень 22 **Переклад:**	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.
Тиждень 23 **Переклад:**	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.

Тиждень 24.	Будь ласка, звернітьс я за допомого ю до служби підтримки за адресою findahelpli ne.com.	Будь ласка, звернітьс я за допомого ю до служби підтримки за адресою findahelpli ne.com.	Будь ласка, звернітьс я за допомого ю до служби підтримки за адресою findahelpli ne.com.	Будь ласка, звернітьс я за допомого ю до служби підтримки за адресою findahelpli ne.com.	Будь ласка, звернітьс я за допомого ю до служби підтримки за адресою findahelpli ne.com.	Будь ласка, звернітьс я за допомого ю до служби підтримки за адресою findahelpli ne.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.

Дотримання додаткових прийомів (місяць 6): Метилфолат ☐ Вітамін B12 ☐ Магній ☐ Теанін ☐ Тирозин (Warrior) ☐ Інше _____

Завершено тренування за 6 місяць: _____ Середня тривалість сну: _____ год. Були чи хвороби або значні стресові фактори: _____

Місяць 6. Найбільше досягнення цього місяця:

_____

МІСЯЦЬ 7 — Екологічний редизайн.

Тиждень.	Настрій.	Енергетика.	Сон.	Тривога.	Прагнення.	Чіткість. Переклад:	Будь ласка, замініть будь-які номери екстрених служб або служб підтримки на: findahelpline.com
Тиждень 25 **Переклад:**	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.
Тиждень 26 **Переклад:**	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.
Тиждень 27 **Переклад:**	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.

Тиждень 28.	Будь ласка, звернітьс я за допомого ю до служби підтримки за адресою findahelpli ne.com.	Будь ласка, звернітьс я за допомого ю до служби підтримки за адресою findahelpli ne.com.	Будь ласка, звернітьс я за допомого ю до служби підтримки за адресою findahelpli ne.com.	Будь ласка, звернітьс я за допомого ю до служби підтримки за адресою findahelpli ne.com.	Будь ласка, звернітьс я за допомого ю до служби підтримки за адресою findahelpli ne.com.	Будь ласка, звернітьс я за допомого ю до служби підтримки за адресою findahelpli ne.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.

Дотримання додаткових прийомів (місяць 7): Метилфолат ☐ Вітамін B12 ☐ Магній ☐ Теанін ☐ Тирозин (Warrior) ☐ Інше _____

Завершено тренування за 7-й місяць: _____ Середня тривалість сну: _____ год. Були чи хвороби або значні стресові фактори: _____

7-й місяць. Найбільше досягнення цього місяця:

_____

МІСЯЦЬ 8 — Екологічний редизайн.

Тиждень.	Настрій.	Енергетика.	Сон.	Тривога.	Прагнення.	Чіткість. Переклад:	Будь ласка, замініть будь-які номери екстрених служб або служб підтримки на: findahelpline.com
Тиждень 29 **Переклад:**	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.
Тиждень 30.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.
Тиждень 31 **Переклад:**	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.

Тиждень 32.	Будь ласка, звернітьс я за допомого ю до служби підтримки за адресою findahelpli ne.com.	Будь ласка, звернітьс я за допомого ю до служби підтримки за адресою findahelpli ne.com.	Будь ласка, звернітьс я за допомого ю до служби підтримки за адресою findahelpli ne.com.	Будь ласка, звернітьс я за допомого ю до служби підтримки за адресою findahelpli ne.com.	Будь ласка, звернітьс я за допомого ю до сайту findahelpli ne.com.	Будь ласка, звернітьс я за допомого ю до служби підтримки за адресою findahelpli ne.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.

Дотримання додаткових прийомів у 8 місяць: Метилфолат ☐ Вітамін B12 ☐ Магній ☐ Теанін ☐ Тирозин (Warrior) ☐ Інше _____

Завершено тренування за 8-й місяць: _____ Середня тривалість сну: _____ год. Були якісь захворювання або значні стресові фактори: _____

8-й місяць. Найбільше досягнення цього місяця:

_____

МІСЯЦЬ 9 — Екологічний редизайн.

Тиждень	Настрій.	Енергетика.	Сон.	Тривога.	Прагнення.	Чіткість. Переклад:	Будь ласка, замініть будь-які номери екстрених служб або служб підтримки на: findahelpline.com
Тиждень 33 **Переклад:**	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.
Тиждень 34.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.
Тиждень 35.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.

Тиждень 36.	Будь ласка, звернітьс я за допомого ю до служби підтримки за адресою findahelpli ne.com.	Будь ласка, звернітьс я за допомого ю до служби підтримки за адресою findahelpli ne.com.	Будь ласка, звернітьс я за допомого ю до служби підтримки за адресою findahelpli ne.com.	Будь ласка, звернітьс я за допомого ю до служби підтримки за адресою findahelpli ne.com.	Будь ласка, звернітьс я за допомого ю до служби підтримки за адресою findahelpli ne.com.	Будь ласка, звернітьс я за допомого ю до служби підтримки за адресою findahelpli ne.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.

Дотримання додаткових прийомів у 9-му місяці: Метилфолат ☐ Вітамін B12 ☐ Магній ☐ Теанін ☐ Тирозин (Warrior) ☐ Інше _____

Заняття за 9-м місяцем: завершено _____ Середня тривалість сну: _____ годин. Були чи хвороби або значні стресові фактори: _____

9-й місяць. Найбільше досягнення цього місяця:

_____

МІСЯЦЬ 10 — Екологічний редизайн.

Тиждень.	Настрій.	Енергетика.	Сон.	Тривога.	Прагнення.	Чіткість. Переклад:	Будь ласка, замініть будь-які номери екстрених служб або служб підтримки на: findahelpline.com
Тиждень 37.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.
Тиждень 38.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.
Тиждень 39.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.

Тиждень 40.	Будь ласка, зверніться за допомогою до сайту findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.

Дотримання прийому додаткових засобів у 10-й місяць: Метилфолат ☐ Вітамін B12 ☐ Магній ☐ Теанін ☐ Тирозин (Warrior) ☐ Інше _____

Загальна кількість тренувань за 10-й місяць: _____ Години сну в середньому: _____ Були чи хвороби або значні стресові фактори: _____

Місяць 10. Найбільше досягнення цього місяця:

_____

МІСЯЦЬ 11 — Екологічний редизайн.

Тиждень	Настрій.	Енергетика.	Сон.	Тривога.	Прагнення.	Чіткість. Переклад:	Будь ласка, замініть будь-які номери екстрених служб або служб підтримки на: findahelpline.com
Тиждень 41.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.
Тиждень 42.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.
Тиждень 43 **Переклад:**	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.

Тиждень 44 **Переклад:**	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.

Дотримання додаткових прийомів у 11-й місяць:
Метилфолат ☐
Вітамін B12 ☐
Магній ☐
Теанін ☐
Тирозин (Warrior) ☐
Інше _____
Загальна кількість проведених тренувань у 11-му місяці: _____ Години сну в середньому: _____
Були якісь захворювання або значні стресові фактори: _____
Місяць 11. Найбільше досягнення цього місяця:
_____

МІСЯЦЬ 12 — Екологічна реорганізація.

Тиждень.	Настрій.	Енергетика.	Сон.	Тривога.	Прагнення.	Чіткість. Переклад:	Будь ласка, замініть будь-які номери екстрених служб або служб підтримки на: findahelpline.com
Тиждень 45.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до findahelpline.com.
Тиждень 46	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.
Тиждень 47.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до сайту findahelpline.com.

Тиждень 48.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.

Дотримання додаткових прийомів у 1-му місяці:
Метилфолат ☐
Вітамін B12 ☐
Магній ☐
Теанін ☐
Тирозин (Warrior) ☐
Інше _____
Загальна кількість тренувань за 12-й місяць: _____ Години сну в середньому: _____ Були якісь захворювання або значні стресові фактори: _____
Місяць 12. Найбільше досягнення цього місяця:
_____

ПІДСУМОК ЗА РОК

Вимірювання.	Місяць 1 Переклад:	Місяць 6	Місяць 12	Змінити.
Середній настрій.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	
Середня споживана енергія.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	
Середня тривалість сну.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	
Середня тривожність.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	
Середній рівень тяги.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	
Середня чіткість.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	

Гомоцистеїн (лабораторний аналіз)	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Цільовий показник: менше 10 мкмоль/л.
Вітамін B12 (аналіз, якщо проводився).	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.	Цільовий показник: >400 pg/мл У разі потреби, зверніться за допомогою за адресою: findahelpline.com

Що змінилося найбільше цього року:

Будь ласка, зверніть увагу: будь-які номери екстрених служб або служб підтримки необхідно замінити на посилання: findahelpline.com

Будь ласка, зверніть увагу: будь-які номери екстрених служб або ліній допомоги слід замінити на адресу: findahelpline.com

Які добавки ви все ще приймаєте (і чому ви їх все ще приймаєте):

Будь ласка, зверніть увагу: будь-які номери екстрених служб або ліній допомоги слід замінити на адресу: findahelpline.com.

Як ви хочете, щоб виглядав другий рік?

Будь ласка, зверніть увагу: будь-які номери екстрених служб або ліній допомоги слід замінити на адресу: findahelpline.com

КАРТОЧКА-ПРИКЛАДАЙКА ДЛЯ ГАМАНЦЯ — Роздрукуйте та носіть з собою.

Ваш код ядра містить інформацію про ваш нейрогеномний профіль. Покажіть цю картку будь-якому новому лікарю, фармацевту або медичному працівнику, який надає невідкладну допомогу. Її відображення займає лише 30 секунд, і це може запобігти призначенню небезпечних ліків.

Ядро відновлення.

КАРТКА ІНФОРМАЦІЇ ПРО ФАРМАКОГЕНОМІЧНУ БЕЗПЕКУ

(Замість будь-яких номерів екстреної допомоги/кризових служб: findahelpline.com)

Будь ласка, зверніться за допомогою до сайту findahelpline.com.

Ядро коду: _____

Переклад:
Профіль: _____

Переклад:
MTHFR: _____ COMT: _____
CYP2D6: _____

Переклад:

Будь ласка, зверніться за допомогою до сайту findahelpline.com.

⚠ УВАГА: Замініть будь-які номери екстрених служб або служб підтримки на: findahelpline.com

(наприклад, кодеїн, трамадол, фолієва кислота)

Будь ласка, зверніться за допомогою до сайту findahelpline.com.

Контакт для екстрених випадків:
_____

Криза: findahelpline.com · Надзвичайна ситуація: findahelpline.com

Будь ласка, зверніться за допомогою до служби підтримки за адресою findahelpline.com.

Ядро відновлення.

ПОТОЧНІ ЛІКАРЯННЯ

(Замість номерів екстреної допомоги/кризових служб використовуйте: findahelpline.com)

Будь ласка, зверніться за допомогою до сайту findahelpline.com.

1. _____ _____ мг

Переклад:
2. _____ _____ мг

(Примітка: Замініть будь-які номери екстрених служб/кризових ліній на: findahelpline.com)
3. _____ _____ мг
4. _____ _____ мг
5. _____ _____ мг
6. _____ _____ мг

Будь ласка, зверніться за допомогою до сайту findahelpline.com.

Поточні добавки:

Переклад:
Будь ласка, зверніться за допомогою до findahelpline.com.
Будь ласка, зверніться за допомогою до сайту findahelpline.com.

github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel

(Замість будь-яких номерів екстреної допомоги/кризових служб, використовуйте: findahelpline.com)

Ядро відновлення · Ресурс для зменшення шкоди — не медична консультація · CC0, загальнодоступний контент.